

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ СТОЮ ШИШКОВ“ - С. ТЪРЪН, ОБЩИНА СМОЛЯН
е-майл: ou_tarap@mail.bg; тел. 03024 / 2260; <http://oustouyshishkovtarap.com>

ДИАНА ДИМИТРОВА
ДИРЕКТОР



УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ
(ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА – ПЪРВИ КЛАС)

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебният предмет *здравно възпитание* в първи клас е насочен към формиране на здравна култура, нравствено-волеви качества, ценностни ориентации и поведение, съобразно потребностите на първокласника.

Здравното възпитание започва от раждането на детето, минава през училището като институция за здравна промоция и продължава през целия му съзнателен живот.

Учебната програма по *здравно възпитание* за първи клас е съобразена с възможностите и потенциала на подрастващия ученик. Здравното възпитание е целенасочен процес за формиране на навици за здравна култура, умения, убеждения и поведение, свързани с повишаването, поддържането и възстановяването на индивидуалното здраве на ученика и здравето на планетата. То е съвкупност от въздействията, формиращи здравословен начин на живот.

Учебното съдържание по *здравно възпитание* е представено в обобщен вид и позволява разглеждането му в различни аспекти и последователност. Съдържанието на всяка тема акцентира върху човешкото тяло, здравето на детето и здравето на планетата.

Целта на обучението по *здравно възпитание* е да се положат основите на здравната култура на малкия ученик, като се формират и укрепват физическите и психическите потребности от сигурност за здравето на ученика. Целта включва формиране на здравното съзнание и отношение към здравето като основна ценност и като предпоставка за по-добро качество на живота на ученика.

ЗАДАЧИ

- Да се овладееят определен обем здравни познания, свързани с биологичните особености на ученика и потребността от опазване на околната среда.
- Да се положат основите за изграждане на здравни навици и мотивация за здравословно поведение.
- Да се формира у учениците осъзнато и активно положително отношение към личното здраве, здравето на другите и здравето на планетата.

Постигането на очакваните резултати от обучението по *здравно възпитание* може да се осъществи чрез различни дидактически цели, позволяващи творческа свобода на учителя при подбора на методи и средства за обучение и възпитание.

Понятията в програмата по *здравно възпитание* в първи клас се усвояват в обем и форма, достъпни за възрастовите възможности на учениците.

В процеса на възпитание се реализират дейности, които стимулират детето да бъде активно. Ученикът съзнателно се съсредоточава върху изпълнението на поставените възпитателни задачи.

Деветте ключови компетентности и междупредметните връзки изискват гъвкавост в процеса на възпитание и включване на малкия ученик в разнообразни игрови и изследователски задачи, значими за неговото здраве, здравето на другите и на планетата.

--

Области на компетентност	Умения и отношения
Човешкото тяло	<ul style="list-style-type: none"> * Посочва частите на човешкото тяло – глава, торс, крайници. * Обяснява за какво служат органите на човека. * Полага грижи за здравето си чрез движение и спорт.
Видове здраве	<ul style="list-style-type: none"> * Придобива чувство за отговорност за своето здраве. * Осмисля своето здраве като свързуност от емоционално, физическо и психическо здраве. * Общува с природата, с оглед закаляването на организма и активна почивка. * Решава познавателни и практико-приложни задачи, свързани с видовете здраве.
Здравословно хранене	<ul style="list-style-type: none"> * Осъзнава значението на водата за организма на ученика. • Тренира различни техники за пестелива и ефикасна употреба на вода и храна. * Възпитава се да избира съзнателно храната си. • Възпитава в себе си отговорност към храненето като жизнен процес и към храната като ценност. • Подобрява своя хранителен режим, като съзнателно избира броя хранения и правилно ги позиционира в рамките на деня.
Дневен режим	<ul style="list-style-type: none"> * Демонстрира основни принципи на здравно поведение. * Прилага нормите за здравословен начин на живот. * Извършва пасивна и активна гимнастика. * Редува дейности за гимнастика на мозъка.
Здравето на другите	<ul style="list-style-type: none"> * Осъзнава, че неговите действия влияят върху здравето на заобикалящите го. * Цени здравето на другите. • Пази здравето на другите.
Здравето на планетата	<ul style="list-style-type: none"> * Възприема себе си като част от природата и приятел на планетата. * Може да посочи връзката между начина на живот и здравето на детето и планетата. * Осъзнава, че неговите умения и навици му помагат да изгради правилно отношение както към самия себе си, така и към заобикалящия го свят. * Става хителни изисквания за опазване на личното и здравето на планетата.

Здравни институции (МОБИЛНОСТ)	<ul style="list-style-type: none"> * Среща се с представители на РЗИ и Червен кръст. * Посещава лаборатории, пречиствателна станция и др. * Наблюдава демонстрации в МБАЛ гр. Смолян.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Глобални теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
Моето тяло	<ul style="list-style-type: none"> > Посочва частите на човешкото тяло – глава, торс и крайници. > Има правилна стойка на тялото. > При седеж спазва нужното разстояние очи-текст. > Съзнателно и активно променя физическото положение на тялото. 	<p>Части на човешкото тяло Глава, торс и крайници Стойка Правилна стойка Седеж Активен Съзнателен</p>
Моето здраве и здравето на другите	<ul style="list-style-type: none"> > Осъзнава че нарушаването на хигиенните норми води до заболяване на тялото и организма. > Разграничава лична хигиена от хигиена на околната среда. 	<p>Хигиена Заболяване Лична хигиена Хигиена на околната среда Опорно двигателен апарат Дневен режим</p>

	<ul style="list-style-type: none"> > Познава различните видове хигиена – на зъбите, на косата, на ноктите, на кожата и на опорно-двигателния апарат- на цялото тяло. > Демонстрира спазване на добра лична хигиена. > Свързва грижите, които полага за хигиената на околната среда с ползите от тях. > Умее да пази здравето на другите. > Показва загриженост към заобикалящата го среда. 	
<p>Здравословно хранене</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Умее да подбира здравословна храна. > Демонстрира правилно хранене. > Свързва здравословния начин на живот с разнообразното хранене. > Осъзнава, че здравословното хранене и редуването на учене, спорт и отдих са важни за развитието му. 	<p>Здравословна храна Правилно хранене Разнообразно хранене</p>
<p>Опазване здравето на планетата</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Отговорен е за опазване на чистотата на планетата. > Изхвърля разделно отпадъците. > Активно допринася с действията си за здравето на планетата. > Грижи се за природата. 	<p>Отговорност Разделно Активен</p>
<p>Институции, които се грижат за мостото здраве</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Умее да наблюдава целенасочено. > Прави елементарни изводи от наблюдения. > Средотоочава се в наблюдаваните обекти. > Умее да задава въпроси при дискусия. 	<p>Извод Дискусия Институции Наблюдение Обект</p>

> Включва се активно в провеждани дискусии при посещения на различни институции.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ФАКУЛТАТИВНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в първи клас – 32 часа

Препоръчително разпределение на часовете

За овладяване на здравните компетентности	45%
За формиране на отношения	45%
За диагностика на входно и на изходно ниво	10%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценяването на уменията и отношенията на учениците по *здравно възпитание* в първи клас се извършва чрез игрови и устни форми на проверка, както и чрез оценяване на ученическо творчество и има за цел мониторинг на възпитателния процес. Оценки по смисъла на ООП не се поставят. Доминираща е игровата форма. Акцентира се върху правилата във всяка игра и прилагането на практическите умения в конкретната ситуация. Поставят се основите за формиране на умения за самооценка на ученика.

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КЛЮЧОВИТЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАКТО И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

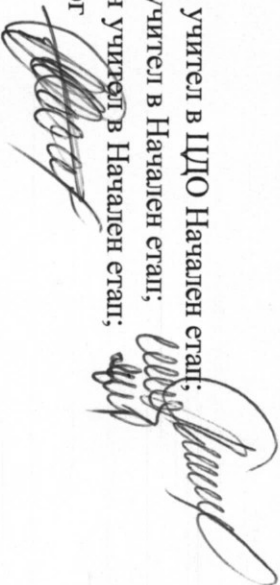
Ключовите компетентности, които се изграждат чрез междупредметните взаимодействия в процеса на обучение по *Здравно възпитание*, са:

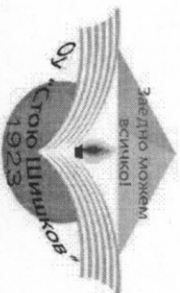
Ключови компетентности	Примерни дейности и междупредметни връзки
Компетентности в областта на българския език.	Споделя лични наблюдения, свързани със здравето му. Описва дейности, включващи опазване на околната среда.
Общуване на чужди езици.	Разграничава български от чужд език в надписи, табели и реклами.
Математически компетентности и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите.	Създава прости схеми, свързани с човешкото тяло, дневния режим, ритмичността на храненето. Създава макети, модели, шаблони, плакати.
Дигитална компетентност.	Показва дигитални умения на здравни теми: търси и намира полезна за себе си информация.
Умение за учене.	Прави предложения за групиране на храни по определен признак. Подбира здравословни храни и наблюдава обработката им. Самостоятелно търси информации за формиране на лично мнение и отношение по зададен от учителя въпрос.
Социални и граждански компетентности	Работи в екип за избор на модели на поведение свързани с прова на взаимопомощ и съпричастност към здравето на другите.
Инициативност и предприемачество.	Полага грижи за здравето си, здравето на другите и на планетата. Включва се в екологични инициативи. Със средствата на изобразителното изкуство отправя послания.

<p>Културна компетентност и умения за изразяване на творчество.</p>	<p>Създава елементарно устно изказване на дискуссионна тема. Изработва здравен календар. Участва в драматизации. Представя свои продукти.</p>
<p>Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт</p>	<p>Включва се в спортни дейности с цел развитие на двигателната активност. Участва в кулинарно шоу. Пренася опита си от здравното възпитание в други учебни предмети.</p>

Изготвил екип в състав:

Мариана Шикова – старши учител в ЦДО Начален етап;
Шинка Чаушева – старши учител в Начален етап;
Лилияна Маленкова – главен учител в Начален етап;
Мариана Щерева - психолог





ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ СТОЮ ШИШКОВ“ - С. ТЪРЪН, ОБЩИНА СМОЛЯН
е-мail: ou_tarzan@mail.bg; тел. 03024 / 2260; <http://oustoysushishkovtarzan.com>

ДИАНА ДИМИТРОВА
ДИРЕКТОР



УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ
(ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА - ВТОРИ КЛАС)

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебният предмет *здравно възпитание* във втори клас е насочен към надграждане на придобитите в първи клас здравна култура, нравствено-волеви качества, ценностни ориентации и поведение, съобразно потребностите на второкласника.

Учебната програма по *здравно възпитание* за втори клас е съобразена с възможностите на учениците. Здравното възпитание продължава процеса за изграждане на здравна култура, умения, убеждения и поведение, свързани с повишаването, поддържането и възстановяването на индивидуалното здраве на ученика, чувствителност към здравето на другите и на планетата.

Учебното съдържание по *здравно възпитание* във втори клас е представено във вид, който позволява разглеждането на темите в логическа последователност. Съдържанието на програмата акцентира върху сетивните органи на човешкото тяло, опазване здравето на детето и на планетата и поддържа интереса към заложените в темите дейности.

Целта на обучението по *здравно възпитание* е да се надгради здравното възпитание и здравната култура на учениците. Да продължи процеса на формиране и укрепване физическите и психическите потребности на ученика като личност. Да играе здравното съзнание, отношение към здравето като основна ценност и като предпоставка за по-добро качество на живота на ученика.

ЗАДАЧИ

- Да се обогати обемът здравни познания, свързани с биологичните особености на ученика и околната среда.
- Да се изграждат здравни навици и мотивация за здравно поведение.
- Да се включва активно в дейности за изграждане на положително отношение към личното здраве, здравето на планетата и емпатия към другите.

Постигането на очакваните резултати от обучението по *здравно възпитание* може да се осъществяват чрез групиране на различни дидактически цели по преценка на учителя. Дава се методическа свобода не само на учителя, но и на учениците.

Понятията в програмата по *здравно възпитание* във втори клас са конкретизирани според възрастта на учениците.

В процеса на възпитание ученикът волево се съсредоточава върху изпълнението на поставени задачи: решава задачи, наблюдава изследвания, визуализира, развива интерес за групови дейности.

Игровите и изследователски задачи, заложи в програмата допринасят за развиване на деветте ключови компетентности и позволяват междупредметни връзки.

Области на компетентност	Умения и отношения
Човешкото тяло	* Наблюдава себе си. * Частично познава нуждите на тялото си. * Използва активно и компетентно сетивата си за опознаване на себе си, другите и природата.

	<ul style="list-style-type: none"> * Носи отговорност за своето здраве, съобразно възрастните си възможности. * Грижи се за своето здраве, като съвкупност от емоционално, физическо и психическо. * Закалява своя организъм.
Видове здраве	
Здравословно хранене	<ul style="list-style-type: none"> * Съзнателно избира да живее здравословно. * Познава нуждите на своето тяло от здравословна храна. * Съобразно възрастните си възможности ученикът въздейства върху поведението на другите с цел постигане на холистично здраве.
Дневен режим	<ul style="list-style-type: none"> * Разпределя правилно времето си за хранене, учене, игра и сън. * Спазва хигиенни изисквания за здравословен начин на живот. * Изпитва върхна необходимост съзнателно да извършва пасивна и активна гимнастика.
Здравето на другите	<ul style="list-style-type: none"> * Разпознава спектъра от емоции в себе си и другите. * Активно се включва в дейности за овладяване на гнева и избягване на конфликти. * Управлява силата на гласа си, съобразно изискванията на комуникативната ситуация. <p>С действията си не пречи на другите.</p>
Здравето на планетата	<ul style="list-style-type: none"> * Възприема себе си като част от природата и защитник на планетата. * Обяснява връзката между начина на живот и здравето на детето и планетата. * Разграничава елементи от човешката дейност като полезни или вредни за планетата. * Осъзнава необходимостта от активни действия за опазване на личното здраве и на природата.
Здравни институции (МОБИЛНОСТ)	<ul style="list-style-type: none"> * Събира проби от води и почви и ги представя за изследване в лаборатории. * Наблюдава демонстрации на представителни на БЧК.
ВЛИЯНИЕТО НА СЕЗОННИТЕ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО	<ul style="list-style-type: none"> • Избира подходящо за сезона облекло. • Адекватно реагира на промените на външната среда. • Стреми се да приема сезонни храни и напитки.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Глобални теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<p>Сетивните органи на мосто тяло</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Посочва и разграничава сетивните органи на човешкото тяло. > Използва сетивата си за опознаване на околната среда. > Съобразява нужното разстояние при четене и писане. > Разпознава и избягва вредните въздействия на шумови, светлинни и топлинни източници. 	<p>Сетивен орган на човешкото тяло. Гръбначни изкривявания. Късогледство</p>
<p>Паза здравето си и здравето на другите</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Съдържа нарушаването на хигиенните норми със заболяване на организма. > Спазва лична хигиена и хигиена на околната среда. > Мотивирано спазва хигиена на своето тяло в различните ѝ аспекти. > Осъзнава грижите, които полага за чистотата на околната среда като полза за своето здраве. > Познава заобикалящата го среда и се пази от опасностите в нея. 	<p>Заболяване Околната среда Хигиенни норми Наблюдение</p>
<p>Здравословен хранителен режим</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Подбира здравословна храна. > Осмисля връзката между здравословен начин на живот и разнообразно хранене. > Придобива умения да се храни балансирано и да живее активно. 	<p>Балансирано хранене Разнообразие</p>

Чиста природа = здрави хора	<ul style="list-style-type: none"> > Включва се в акции за опазване на природата. > Приоритетно използва разградими опаковки. > Полага грижи за подобряване на заобикалящата го среда. 	<p>Акция Разградим</p>
Институции, които се грижат за моето здраве	<ul style="list-style-type: none"> > Прави изводи от наблюдения за ефекта от човешката дейност върху природата. > Участва в дискусия. > Проявява активност при посещение на различни институции. > Фокусира вниманието си върху детайлите на наблюдаваните обекти. 	<p>Извод Дискусия Институции Обект Волево внимание</p>

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ФАКУЛТАТИВНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в първи клас – 32 часа

Препоръчително разпределение на часовете

За нови знания	45%
За затвърдяване на новите знания и за обобщение	45%
За диагностика на входно и на изходно ниво	10%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценяването на уменията и отношенията на учениците по *здравно възпитание* във втори клас се извършва чрез игрови и устни форми на проверка. Доминираща е игровата форма. Акцентира се върху правилата във всяка игра и прилагането на практическите

умения в конкретната ситуация. Учителят работи за надграждане на уменията за самооценка на ученика. Оценката е формираща и не се поставя официално на ученика. Тя има за цел да ориентира учениците в развитието им.

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КЛЮЧОВИТЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАКТО И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

Ключовите компетентности, които се изграждат чрез междупредметните взаимодействия в процеса на обучението по *здравно възпитание*, са:

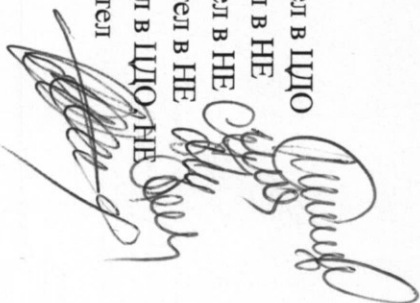
Ключови компетентности	Примерни дейности и междупредметни връзки
Компетентности в областта на българския език.	Споделя лични преживявания, свързани със здравето му. Коментира с какви дейности се опазва околната среда.
Общуване на чужди езици.	Открива обекти, обозначени с надпис на чужд език.
Математически компетентности и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите.	Използва мерните единици за маса при определяне на порциите за хранене. Създава схеми, свързани с човешкото тяло. Измерва ръста и теглото си.
Дигитална компетентност.	Търси информация на здравна тематика от интернет.
Умение за учене.	Разграничава здравословни от нездравословни храни. Представя резултати от собствени наблюдения.
Социални и граждански компетентности	Предлага и избира модели на поведение, свързани с усвоените здравни навици.
Инициативност и предприемачество.	Популяризира дейности, свързани с изяви на здравна тематика. Организира дейности, свързани със здравето.

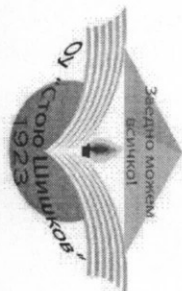
<p>Културна компетентност и умения за изразяване на творчеството.</p>	<p>Среща се със здравни работници /лекар, зъболекар/. Задава адекватни въпроси на здравна тематика. Изработва постери със здравни съвети и забрани.</p>
<p>Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт</p>	<p>Включва се в разнообразни спортни дейности с цел развитие на двигателната активност. Участва в инициативи за ефективно използване на материали и ресурси. Предлага мерки за опазване на сетивата си.</p>

Изготвили:

Комисия в състав:

1. Мариана Шикова - старши учител в ЦДО
2. Шинка Чаушева – старши учител в НЕ
3. Силвия Шинкова – старши учител в НЕ
4. Лиляна Маленкова – главен учител в НЕ
5. Фани Гаджалова – старши учител в ЦДО НЕ
6. Мариана Шерева – ресурсен учител





ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ СТОЮ ШИШКОВ“ - С. ТЪРЪН, ОБЩИНА СМОЛЯН
е-mail: ou_tarzan@mail.bg; тел. 03024 / 2260; <http://oustoyushishkovtarzan.com>

ДИАНА ДИМИТРОВА
ДИРЕКТОР



УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ
(ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА – ТРЕТИ КЛАС)

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебният предмет *здравно възпитание* в трети клас е насочен към обогатяване на здравната култура, формиране на нравствено-волеви качества, ценностни ориентации и поведение, съобразно потребностите на третокласника.

Учебната програма за трети клас е съобразена с потенциала на ученика. Продължава процеса на формиране на навици за здравна култура, умения, убеждения и поведение, свързани с повишаването, поддържането и възстановяването на индивидуалното здраве на ученика, разбирането за здравето на другите и на планетата.

Учебното съдържание по *здравно възпитание* в трети клас надгражда и има за цел да усъвършенства придобитите умения и отношения в предходните класове. Съдържанието на темите с възпитателни цели внася и нов акцент върху взаимовръзката между растенията, животните и здравето на ученика. Основополагащи понятия за неживата и живата природа и тяхната обвързаност със

здравето на детето се представят във възпитателния им аспект. Развиват се умения за рационално използване на водата и въздуха като фактори за здравето ни, съответстващи на физическите и психическите потребности на ученика като личност. Формира се здравно съзнание, тренира се самоконтролът в различни ситуации. Знанието за устройството и функциите на човешкото тяло и отношението към здравето като основна ценност се представят като предпоставка за по-добро качество на живота на ученика. Планирани са дейности за запознаване с положително въздействащи върху здравето на човека фактори на околната среда, като паралелно с тях се разглеждат вредните въздействия на човека върху околната среда.

Постигането на възпитателните цели по предмета в трети клас може да се осъществи чрез излети, наблюдения, срещи, демонстрации и екскурзии. В процеса на обучение се дава възможност на ученика да покаже своята изградена мотивация и активност.

Понятията в програмата по *здравно възпитание* в трети клас се усвояват в обем и форма достъпни за възрастните възможности на учениците. Дейностите за постигането на деветте ключови компетентности имат практико - приложен характер и дават възможност за творческа свобода на ученика.

Области на компетентност	Умения и отношения
<p>Физиология на човешкото тяло</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Разпознава по схеми физиологията на човешкото тяло * Развива умения за предпазване от болести на всички системи в човешкото тяло (нервна, дихателна, храносмилателна, кръвоносна...) * Осъзнава сънят като отмора за нервната система.
<p>Психическо и физическо здраве</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Не допуска физиологично неправилни физически натоварвания, водещи до преумора и деформация на скелета. * Разпознава благоприятното въздействие на съня. * Осъзнава недоспиването като фактор за намалена работоспособност. * Частично разпознава и управлява емоциите си.

<p>Хранене и здраве</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Осъзнава значението на витамините за организма на ученика. * Сам избира здравословните храни и ги предлага на другите. * Контролира порциите си за едно хранене.
<p>Контрол на дневен режим</p>	<ul style="list-style-type: none"> * В дневния си режим отделя време за отглеждане на стайни растения и домашни любимци. * Редовно проветрява помещенията, в които се намира. * Показва изградено здравно поведение в зададени ситуации. * Усъвършенства своя хранителен режим.
<p>Закаляване на организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Включва се в спортни дейности за закаляване. * Осъзнава неблагоприятните последиствия от намалена двигателна активност. * Избягва включването в конфликтни ситуации, водещи до увреждане на психичното здраве. * Съобразява обема и съдържанието на поеманата за интервал от време информация с възможността на мозъка да я обработи.
<p>Здравето на другите и на природата</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Опазва животните и растенията в природата. * Събира билки и ги съхранява правилно. * Разпознава и използва лечебните свойства на билките. * Отговорно съобразява поведението си с нуждите от психическо и физическо здраве на другите.
<p>Здравни институции (МОБИЛНОСТ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Среща с ветеринарен лекар. * Грижи се за здравето на домашния си любимец. Посещава ветеринарна аптека. * Взима активно участие в разговорите със специалисти ветеринари.
<p>Влияние на електрониката върху здравето</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Контролира времето си за използване на електронни устройства. * Осъзнава влиянието на електрониката върху здравия си. * Осъзнава ползата от използване на електронните устройства за получаване на допълнителна информация на здравна тематика.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Глобални теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<p style="text-align: center;">Системите в човешкото тяло</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Разграничава и посочва системите на човешкото тяло в тяхната функционална взаимосъвързаност. > Контролира правилно дишането си. > Уме да измери пулса си. > помага при оказване на първа помощ. 	<p>Организъм Система Пулс Първа помощ Отговорност</p>
<p style="text-align: center;">Моето здраве и здравето на природата</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Не допуска запрашеност в помещенията където се намира. > Участва в засаждането на дървета, защото осъзнава нуждата им за отделянето на кислорода. > Използва животински храни като енергиен източник. > Използва слънчевите лъчи като източник на витамин D. > Опазва растителното и животинското богатство на водните басейни, като не изхвърля отпадъци или пиротехнически средства в тях. > Използва пестеливо водните ресурси. 	<p>Прахови частици Кислород Животинска храна Енергия Енергиен източник Водни ресурси Водни басейни</p>
<p style="text-align: center;">Знам с какво да се храня</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Разпознава различното въздействие върху организма на растителната и животинската храна. > Подбира балансирано продукти, съдържащи белтъчини, въглехидрати и мазнини. 	<p>Растителна храна Животинска храна Балансиран подбор Белтъчини Въглехидрати</p>

	<ul style="list-style-type: none"> > Храни се здравословно и живее активно. > Съставя здравословно меню. > Има изградено самочувствие на информиран потребител на храни. > Провери срока на годност на храните, които използва, както и състава им. 	<p>Мазнини Меню Етикет</p>
<p>Опазване здравето на природата</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Знае как влияят производствените и битовите дейности върху здравето и природата. > Използва в ежедневието си лесно разградими в природата материали. > Живее природосъобразно. 	<p>Отговорност Разделно Активен Природосъобразен</p>
<p>Ученикът еколог</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Посещение на ОДБХ. > Посещение на Пречиствателна станция. > Посещение и използване на лечебни и минерални извори в околността. 	<p>ОДБХ Пречиствателна станция Минерален извор Състав на водата.</p>

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ФАКУЛТАТИВНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в трети клас – 32 часа

Препоръчително разпределение на часовете

За нови знания	45%
За затвърдяване на новите знания и за обобщение	45%
За диагностика на входно и на изходно ниво	10%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценяването на уменията и отношенията на учениците по *здравно възпитание* в трети клас се извършва чрез практически, устни и игрови форми на проверка. В анкетна форма се извършва диагностика на входно и изходно ниво за нуждите на анализа на иновацията. Дава се възможност на ученика за самооценка. Подлежат на мониторинг изяви на ученика и здравното му поведение. Оценки по смисъла на ООП не се поставят.

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КЛЮЧОВИТЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАКТО И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

Ключовите компетентности, които се изграждат чрез междупредметните взаимодействия в процеса на обучение по *здравно възпитание*, са:

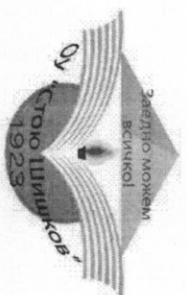
Ключови компетентности	Примерни дейности и междупредметни връзки
Компетентности в областта на българския език.	Зачита мнението и аргументите на околните и участва в диалог за здравето, като не се отклонява от темата. Проявява увереност, когато говори пред публика.

Общуване на чужди езици.	Проявява интерес към езиците като цяло. Чете кратка информация за здравето на чужд език.
Математически компетентности и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите.	Следи израстването си и го сравнява с норма. Определя степен на съответствие с норма и изчислява индекса си на затлъстяване. Разпознава цветове и по мирис пресни и развалени продукти и храни.
Дигитална компетентност.	Умее да търси, събира и обработва здравна информация. Права елементарен анализ и преценка на налична информация по зададен алгоритъм.
Умение за учене.	Управява ефективно процеса на учене, като правилно съчетава време и усилия. Проявява самоконтрол и дисциплина в целия образователно-възпитателен процес, без да дели дейностите на интересни и скучни. Убедено и целенасочено се самоусъвършенства.
Социални и граждански компетентности	Изравява позитивно отношение в случаи на възникнали конфликти (контролиране на агресия). Проявява склонност към компромис при отстояване на правата си.
Инициативност и предприемачество.	Полгата грижи за опазване на флората и фауната. Поддържа чиста околната среда.
Културна компетентност и умения за изразяване на творчество.	Среща с ветеринарен лекар, магистър фармацевт и агроном. Изработва карти с местообитания и местонахождения на защитени животински и растителни видове в родния край.
Умение за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	Включва се в спортни дейности с цел цялостното развитие на организма. Развива способност за бързи реакции и положително отношение към промените.

Изготвили:

Комисия в състав:

1. Дилиана Маленкова – главен учител в НЕ
2. Мариана Щерева – ресурсен учител
3. Мариана Шикова – старши учител в ЦДО
4. Силвия Шинкова – старши учител в НЕ



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „СТОЮ ШИШКОВ“ - С. ТЪРЪН, ОБЩИНА СМОЛЯН
е-mail: ou_tarap@mail.bg; тел. 03024 / 2260; <http://oustoyushishkovtarap.com>

ДИАНА ДИМИТРОВА
ДИРЕКТОР



УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ
(ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДГОТОВКА – ЧЕТВЪРТИ КЛАС)

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебният предмет *здравно възпитание* в четвърти клас е насочен към овладяване на здравни навици, към формиране на личностни качества за правилен избор на житейско поведение, съобразно потребностите на четвъртокласника.

Учебната програма по *здравно възпитание* за четвърти клас е съобразена с възможностите и потенциала на ученика. Здравното възпитание е целенасочен процес за надграждане на уменията и навиците от трети клас и доизграждане на здравна култура, умения и поведение, свързани с поддържането на индивидуалното здраве на ученика, опазване здравето на другите и здравето на планетата. Програмата насочва ученика към разбирането, че здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не

само отсъствие на болест или недълг. *Здравното възпитание* е съвкупност от нагласите и действията на ученика, формиращи здравословен начин на живот. В учебната програма се акцентира в следните направления:

- усвояване на основни понятия и зависимости между живота, неживата природа и здравето на ученика и планетата;
- компетентно изпълнение на дейностите за съхранение на здравето;
- осмисляне на взаимовръзката *човек – природа* и значението на средата за осигуряване качествен живот на хората;
- осъзнаване на индивидуалната отговорност за личното здраве и здравето на другите;

Учебното съдържание по *здравно възпитание* е представено във вид, позволяващ разглеждането на темите в различен аспект и последователност. Съдържанието на всяка тема акцентира върху по-задълбочено изучаване на човешкото тяло, овладяване на умения за опазване на здравето на детето и здравето на планетата. Наблюдението и експериментът са методи с много важна роля във възпитанието на здравно поведение.

Постигането на очакваните резултати от обучението по *здравно възпитание* е задължително и може да се осъществи чрез дейности, позволяващи свобода на учителя при подбора на методи и средства за обучение и възпитание.

Области на компетентност	Умения и отношения
Ресурси на мосто тяло	* Познава възможностите на своето тяло. * Мисли рационално. * Има самочувствие на информиран потребител на стоки и услуги, полезни за неговото здраве.
Холгистично здраве	* Осъзнато и пестеливо използва ресурсите на тялото си. * Съзнателно избира да живее здравословно, като под здраве разбира емоционален комфорт, психическа стабилност и балансирано физическо развитие.

	<ul style="list-style-type: none"> * Според възрастовите си възможности въздейства върху поведението на другите с цел постигане на холистично здраве. * Отговорно и пестеливо използва природните ресурси. * Осъзнато избира да използва в ежедневието си продукти от лесно разградими в природата материали. * Демонстрира екологично съзнание в учебно създадена и в естествена среда. * Изпитва вътрешна необходимост да сигнализира за нередности в общуването на човека с природата. * Проявява емоционална съпричастност и творческа активност при решаване на важни проблеми за опазване на околната среда.
Здравни институции	<ul style="list-style-type: none"> * Участва в среща с еколог. * Посещава ИАРА. * Може да направи елементарен анализ на проби с учебен лабораторен комплект.
Вредни човешки навици и зависимости	<ul style="list-style-type: none"> * Познава въздействието на наркотиците, алкохола, цигарите и злоупотребата с електронни устройства върху здравето на човека. * Пази себе си от вредни зависимости и аргументирано защитава позиция по темата в учебна или неформална обстановка. * Събира полезна информация по темата с цел продължавашо самовъзпитание. * Познава признаците за придобита зависимост и ги посочва в поведението на другите, представени в учебни материали – филм, клип, снимка и др.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Глобални теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
	> Пестя гласа си и правилно модулира говора си.	Модулиране на говора Ефикасност и ефективност Емоция

<p>Здрав дух в здраво тяло</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Пести движенията си - умее да направи всяко свое движение ефикасно. > Избира подходяща за емоционалното му здраве музика. > Познава въздействието на движенията, смеха и творчеството върху здравето му. 	<p>Смехотерапия</p>
<p>Фактори, влияещи върху здравето ми и здравето на другите</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Удовлетворява вътрешната си необходимост от добронамерено общуване с хора от различни възрасти. > Приема Арт терапията като ефикасна корекция на отклонения от здравословния начин на живот. > Избира подходящо за сезона и кожата си облекло. > Умее да работи в екип за трениране на емоционална и физическа устойчивост. 	<p>Добронамерено общуване Арт терапия Тъкани Екип</p>
<p>Природозащитници</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Носи отговорност съобразно възрастовите си възможности за здравето на другите и опазване на природата. > Има активно отношение при сблъсък с неекологично чуждо поведение. 	<p>Равновесие в природата Сигнал</p>
<p>Мога да се предпазвам от вредни вещества</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Разпознава хора, използвали опити > Пази себе си и другия в потенциално опасна ситуация. > Сигнализира за застрашаващи здравето действия на други лица. 	<p>Процедура Алгоритъм на действие</p>

	<ul style="list-style-type: none"> > Прилага процедурите за уведомяване при открити нередности или опити. > Има самочувствието на информиран ползвател на електронни устройства. > Познава въздействието на електронните устройства върху здравето си и управлява времето си за работа с тях. > Компетентно се предпазва от опасностите във виртуалната действителност. 	<p>Вирус Компютърна болест Кражба на самоличност Виртуално пространство</p>
<p>Електронни устройства и здраве</p>		

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ФАКУЛТАТИВНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в първи клас – 32 часа

Препоръчително разпределение на часовете

За нови знания	45%
За затвърдяване на новите знания и за обобщение	45%
За диагностика на входно и на изходно ниво	10%

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценяването на уменията и отношенията на учениците по *здравно възпитание* в четвърти клас се извършва чрез практически, устни и игрови форми на проверка. То е за целите на мониторинга на възпитателния процес и оценки не се поставят. Диагностиката на входно и изходно ниво се осъществява чрез анкети. Дава се възможност на ученика за самооценка по определени критерии. Развива се умение у учениците да оценяват поведението си по алгоритъм, като следват предварително зададени стъпки.

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КЛЮЧОВИТЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАКТО И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ




Ключовите компетентности, които се изграждат чрез междупредметните взаимодействия в процеса на обучение по *здравно възпитание*, са:

Ключови компетентности	Примерни дейности и междупредметни връзки
Компетентности в областта на българския език.	Спазва правила в дискусия. Построява изказване съгласно езиковите норми. Оформя писмен сигнал до здравна институция.
Общуване на чужди езици.	Използва чужди сайтове за електронни игри с екологично съдържание.
Математически компетентности и основни компетентности в областта на природните науки и на технологии.	Оценява информация на базата на логически връзки. Управлява личен бюджет. Умес да следва алгоритъм на действие.

Дигитална компетентност.	Културно използва дигиталните технологии с цел подобряване на здравния си статус.
Умение за учене.	Разбира времето като невъзобновяем ресурс, умее да го пести и пени. Използва ефикасно времето си за повишаване на здравната си култура.
Социални и граждански компетентности	Разбира природата на конфликта и го приема като аспект от общуването. Приема здравето като фактор за социално благополучие.
Инициативност и предприемачество.	Информирано използва възможностите на природата да лекува. Създава сезонен календар с подходящи за сезоните игри, храни, облекло и други дейности.
Културна компетентност и умения за изразяване на творчество.	Създава мисловни карти с отношения и връзки между различните аспекти на своето здраве. Участва със свои творби в изложби на здравна тематика.
Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт	Участва в изработването на спортния календар на класа. Проявява активност в привличането и убеждаването на другите ученици за участие в спортни мероприятия и практикуването на здравословен начин на живот.

Изготвил:

Комисия в състав:

1. Дилана Маленкова – Главен учител в НЕ; 
2. Мариана Щерева – психолог; 
3. Силвия Шинкова – старши учител в НЕ; 
4. Фани Гаджалова – старши учител в Начален етап. 